

Der Gesundheitstipp

Ist blitzsauber doch zu sauber?

Viele Menschen freuen sich jeden Tag darauf, am Abend heiß und ausgiebig zu duschen oder zu baden. Aber „allzu große Reinlichkeit könnte mit der Zeit viele Hautprobleme verursachen“, warnt die australische Zeitung The Daily Telegraph. „Es wird zu oft, zu lange und mit den falschen Körperpflegemitteln geduscht.“ Die Dermatologin Dr. Megan Andrews erklärt: „Wir alle fühlen uns gern blitzsauber, aber wenn man sich blitzsauber fühlt, bedeutet das eigentlich schon, dass die Haut geschädigt ist... Die Leute fühlen sich wohl, aber sich tun sich nichts Gutes.“ Inwiefern? Wie die Zeitung ausführt, haben übertriebene Waschgewohnheiten zur Folge, dass „der natürliche Fettfilm auf der Haut gewaschen wird, die Schutzbarriere aus Mikroorganismen zerstört wird und das größte Organ des Körpers leicht winzige Risse und Narben bekommt“. Trockene Winter seien besonders gefährlich. Andrews empfiehlt, höchstens einmal am Tag kurz duschen.

